

ジュニアスイミングスクール進級基準表

■リトルスイマー ※未就学児クラス

級	チャレンジ項目
ペンギン	笑顔でプールに来れる 水浴び
カニ	入退水 カニ移動
イルカ	水中歩行 バブリング 顔つけ
ワニ	フィックスバタバタ ワニ ドッグスタイル
シャチ	板バランス 面付け板バランス
ラッコ	潜り 立飛込み 背浮き

水に慣れることを中心に行います。サーキットを主体に水の中で種々の動きを覚え、楽しみながら無理なく水に親しんでいきます。水の中で、浮かんだり、潜ったり、進んだり自由に動くことが出来ることが目標です。

■ジュニアスイマー

■ジュニアスイマー1 ※泳ぎの基礎練習

級	チャレンジ項目
18	板飛びみ ふし浮き ドッグスタイル 壁ポビング
17	水中スタート 板バタバタ けのび
16	壁ポビング けのびキック 板キック
15	ポビング 背面スタート 背面キック
14	ポビング 面付け板キック けのびキック 面付けクロール

泳ぎの基礎練習をするクラスです。上達するために重要な姿勢やキックを中心に練習を行っていきます。推進力のあるキックを身につけることが目標です。

■ジュニアスイマー2 ※4種目習得練習

級	チャレンジ項目
13	クロール 12.5M
12	クロール 25M
11	背泳ぎキック 25M
10	背泳ぎ 25M
9	平泳ぎキック 25M
8	平泳ぎ 25M
7	バタフライキック 25M
6	バタフライ 25M

ジュニアスイマー1で習得した姿勢やキックなど泳ぎの基礎を大切にしながら手の動きや呼吸をつけて4泳法を習得するクラスです。きれいな泳ぎを身につけることが目標です。

■スイムマスター ※タイムアップ

級	チャレンジ項目
5	クロール 50M 1分20秒
4	背泳ぎ 50M 1分30秒
3	平泳ぎ 50M 1分30秒
2	バタフライ 25M 35秒
1	個人メドレー 100M 2分30秒

習得した泳ぎをより正しいフォームで効率よくスピードアップしていきます。水中動作やターンなど細かい部分も練習し、きれいな泳ぎで、設定したタイムを切ることを目標にします。

■ゴールドスイマー

級	チャレンジ項目
S1	個人メドレー 100M 2分20秒
S2	個人メドレー 100M 2分10秒
S3	個人メドレー 100M 2分00秒

習得した4泳法とターンを組み合わせ
て100mの個人メドレーをより速く
美しく泳ぐことが目標です。

■ジェクサースターズ

級	チャレンジ項目
JS	自己記録・ジェクサー記録への挑戦

泳ぎの正確性とスピード向上を行い、得意種目でジェクサー記録の更新にチャレンジしていきます。

■安全水泳項目

級	安全項目	
リトル級	ドッグスタイル	腰にヘルパーを付けて犬かきで進みます。 足が届かない水深でも顔を水面上に出し、呼吸確保をしながら安全な場所にたどり着くために習得します。
18級～14級	ポビング	水中で連続ジャンプをして進むことで、足が届かない水深でも呼吸確保しながら安全な場所にたどり着くために習得します。
13級～10級	回転泳ぎ	うつぶせ姿勢でバタ足し、あおむけ姿勢に回転することで呼吸を確保します。ポビングができない深い水深でも呼吸確保しながら安全な場所にたどり着くために習得します。
9級～6級	水中開眼クロール	ゴーグル無しで、水中で目を開けてクロールを泳ぎます。 「ゴーグルがはずれた」「ゴーグルに水が入った」といった不測の事態でも慌てず安全の確保をするために習得します。
5級～1級	飛び込み	ジェクサー独自の飛び込みカリキュラムです。 安全に飛び込み、浮き上がり、泳ぎだせる様にレベル1～3の工程を段階別に習得します。
J1級～JS級	水中前回り 顔上げ平泳ぎ	水中で体の向きが変わっても、慌てず体制を立て直すために習得します。 顔を水面上に出し、視界の確保と呼吸の確保をしながら、長い距離でも安全な場所にたどり着くために習得します。